

## Annuel règlement Natation Course et de formation 2018 - 2019



### Sommaire

	Pages
Préambule	2
Les piscines	2
Le Jury	2
Les catégories pour 2018-2019	2
Les championnats de France Interclubs par Équipes	3
Championnat des Comités de Franche-Comté	9
Les circuits régionaux Avenirs et Jeunes	11
Journées des Juniors	15
Sessions Pass'Sports de l'Eau et Pass'Compétition	16
Cahier des charges club organisateur	21



## Préambule

Une nouvelle fois, les programmes fédéral et régional sont modifiés ! Force est de nous adapter. L'expérience des saisons précédentes nous est profitable.

Nous souhaiterions à ce que les clubs du Doubs adhèrent ... pour exemple les préparations aux sessions du Pass'Sports de l'Eau et du Pass'Compétition qui devraient être également organisées pour les clubs du Doubs du Nord...

Tout le monde aura remarqué la suppression nationale des Natathlons remplacés par des circuits régionaux Avenir et Jeunes. Les Jeunes de troisième année pourront se qualifier pour un championnat de France qui leur est dédié.

## Les piscines

Villes	Piscines	Adresses	Couloirs
Belfort	Gabriel Pannoux	Boulevard Richelieu – 90000 Belfort	6
Besançon	La Fayette	5, rue Louis Garnier – 25000 Besançon	6
Besançon	Stéphane Mallarmé	13, rue Stéphane Mallarmé – 25000 Besançon	8
Delle	Amaury Levaux	Faubourg de Belfort – 90100 Delle	4
Gray	Les Capucins	16 B, avenue du Maréchal Leclerc – 70100 Gray	4
Les Fins	Vert Marine	Le Clerc – 25500 Les Fins	5
Lons le Saunier	Aqua'rel	755, Boulevard de l'Europe – 39000 Lons le Saunier	10
Lure	Nauti'Lure	Rue Henri Marsot – 70200 Lure	5
Luxeuil les Bains	7 Chevaux	Avenue Guynemer, 70300 Luxeuil les Bains	4
Maiche	Cristallys	32B Rue Saint-Michel 25120 Maïche	4
Montbéliard	René Donzé	16 rue Maurice Ravel - 25200 Montbéliard	5
Morbier	Intercommunale	13 Rue Germain Paget - 39400 Morbier	4
Noidans les Vesoul	Communautaire	1, rue du Stade – 70100 Vesoul	4
Ornans	Nautiloue	Allée de la Tour de Peilz 25290 Ornans	4
Pontarlier	Georges Cuinet	Place Zarautz – 25300 Pontarlier	5
Sochaux	La Citédo	11, rue du Collège - 25600 Sochaux	10
Vaivre et Montoille	Ludolac	Avenue des Rives du Lac, 70000 Vaivre et Montoille	6
Valdahon	Porte du Haut Doubs	Rue de la Piscine – 25800 Le Valdahon	4
Valentigney	Swim'Val	38, rue Ohemichen 25700 Valentigney	6
Vesoul	Canetons	Rue Louis Paquet – 70000 Vesoul	4

## Le Jury

Chaque club participant a obligation de présenter un minimum d'Officiels.

### Obligations du Juge-Arbitre

La composition et la gestion du Jury sont placées sous la seule responsabilité du Juge Arbitre.

Le Juge Arbitre qui est désigné par son Club organisateur au préalable de la compétition, doit préparer à l'avance son Jury en demandant aux clubs participants les NOMS, Prénoms et qualité des Officiels qui se présenteront à la dite compétition. En cas d'empêchement de dernière minute, les Clubs participants devront prévoir leurs Officiels suppléants. Le Juge Arbitre doit également composer son Jury d'Appel.

Tous les membres du Jury doivent respecter la Charte des Officiels qui est disponible au téléchargement sur le Site Internet du Comité du Doubs de Natation (CDN).

## Les catégories d'âges 2018-2019

Catégories	Filles	Garçons
Avenirs	10 ans et moins -2009 et après	11 ans et moins - 2008 et après
Jeunes	11 à 13 ans - 2008 à 2006	12 à 14 ans - 2007 à 2005
Juniors	14 à 17 ans - 2005 à 2002	15 à 18 ans - 2004 à 2001
Seniors	18 ans et plus - 2001 et avant	19 ans et plus - 2000 et avant

11 Novembre 2018	<b>Championnat de France Interclubs 2019 Toutes Catégories</b>	Besançon La Fayette
Entrée piscine : 8h00	Réunion du Jury : 8h00	Évacuation du bassin : 8h55 Début des courses : 9h00
Entrée piscine : 13h30	Réunion du Jury : 13h30	Évacuation du bassin : 14h25 Début des courses : 14h30
<b>Réunion Technique : J + 1 à 20h00 de la fin de la période des engagements</b>		

<b>Conditions d'accès :</b> Pour tout litige le spécial règlement FFN 2017-2018 fait foi.	
Toutes Catégories	
<b>Engagements</b>	<b>Résultats</b>
Proposition d'engagements sur Extranat à J moins 12	Envoi sur le serveur fédéral à J

### Préambule

**Objectif :** toute la natation française sur le pont ! La performance est cette fois-ci quantitative (plus de 30000 licenciés mouillent le maillot). Ce qui n'empêche quelques chronos de bonne facture de devenir de nouvelles références nationales, surtout dans le créneau des meilleures performances françaises de 12 à 17 ans en bassin de 25 m initiées en 2010 ou bien encore des records de France. Enfin, c'est aussi une occasion unique pour les « petits » de côtoyer les plus grands.

### Équipements

Bassin de 25 m homologué. Chronométrage automatique obligatoire pour la meilleure poule régionale.

### Contenu du programme

**Épreuves individuelles** (10 en dames et 10 en messieurs). 100 m nage libre, 400 m nage libre, 100 m dos, 200 m Dos, 100 m Brasse, 200 m Brasse, 100 m Papillon, 200 m Papillon, 100 m 4 nages, 200 m 4 nages.  
*Classement au temps.*

**Épreuves de relais** (4 en dames et 4 en messieurs). 4 × 100 m 4 Nages, 10 × 50 m Nage libre, 4 × 200 m nage libre. *Classement au temps.*

Chaque équipe est composée de 10 nageurs avec l'obligation de participer à une épreuve individuelle et au relais 10 × 50 m NL. Lorsque les titulaires du relais 10 × 50 m NL ont nagé, aucun remplaçant ne peut se substituer dans les autres courses.

**NB :** S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des Règlements techniques de la FINA.

### Jury

Le juge-arbitre affecté sera désigné par le club organisateur. Le ou les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

### Dispositions particulières

- La finale régionale est accessible à une équipe seulement par club. Les autres équipes sont qualifiées sur les compétitions des comités départementaux.
- Pour être classé, un club doit obligatoirement disputer la compétition dans sa région et toutes les épreuves doivent être nagées.

**Précision :** la notion « d'épreuve nagée » signifie que le nageur a effectué son parcours dans le respect des caractéristiques de l'épreuve (style et distance) du départ à l'arrivée.

## Programme

Matin	Après-midi
10 × 50 m Nage Libre Dames	4 × 200 m Nage Libre Dames
10 × 50 m Nage Libre Messieurs	4 × 200 m Nage Libre Messieurs
100 m Dos Dames	200 m Dos Dames
200 m Dos Messieurs	100 m Dos Messieurs
100 m Brasse Dames	200 m Brasse Dames
200 m Brasse Messieurs	100 m Brasse Messieurs
100 m Nage Libre Dames	400 m Nage Libre Dames
400 m Nage Libre Messieurs	100 m Nage Libre Messieurs
100 m Papillon Dames	200 m Papillon Dames
200 m Papillon Messieurs	100 m Papillon Messieurs
100 m 4 Nages Dames	200 m 4 Nages Dames
200 m 4 Nages Messieurs	100 m 4 Nages Messieurs
Pause 15'	Pause 15'
Relais 4 × 100 m Nage Libre Dames	Relais 4 × 100 m 4 Nages Dames
Relais 4 × 100 m Nage Libre Messieurs	Relais 4 × 100 m 4 Nages Messieurs

## Récompenses

Une coupe aux trois premières Équipes, filles et garçons.

## Droits d'engagements

30,00 Euros par Équipe.

## Amende club, pour non-participation d'Officiels

Un Officiel par équipe engagée. Si le Jury est incomplet le Club organisateur facture une amende de 30,00 Euros par Officiel manquant.



9 Décembre 2018	<b>Championnat de France Interclubs 2019 Jeunes</b>	Pontarlier Georges Cuienet
Entrée piscine : 8h00	Réunion du Jury : 8h10	Évacuation du bassin : 8h55 Début des courses : 9h00
Entrée piscine : 13h30	Réunion du Jury : 13h40	Évacuation du bassin : 14h25 Début des courses : 14h30
<b>Réunion Technique : J + 1 à 20h00 de la fin de la période des engagements</b>		

<b>Conditions d'accès :</b> Pour tout litige le spécial règlement FFN 2017-2018 fait foi. Catégories Jeunes.	
<b>Engagements</b>	<b>Résultats</b>
Proposition d'engagements sur Extranat à J moins 12	Envoi sur le serveur fédéral à J

### PREAMBULE

Cette configuration a pour objectif de poursuivre le parcours de formation de ces nageurs en cours de construction. Le tout dans un esprit festif propre à ces compétitions par équipes.

### CONTENU DU PROGRAMME

#### Épreuves individuelles (4 en filles et 4 en garçons).

100 m Nage Libre, 100 m Dos, 100 m Brasse, 100 m Papillon. Chaque nageur dispute deux épreuves individuelles, les quatre 100 mètres sont donc nagés deux fois par chaque équipe. Classement au temps.

#### Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons).

4 × 200 m Nage Libre, 4 × (100 m 4 Nages), les relayeurs réalisent chacun un 100 m 4 Nages. Classement au temps.

NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.

### JURY

Le jury est constitué par le club organisateur selon les règles FFN. Le ou les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

### MODE DE PARTICIPATION

Sont qualifiés à la poule de la Ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Natation, les 18 premières équipes (si bassin de 6 couloirs de nages) ou les 20 premières équipes (si bassin de 10 couloirs de nages) Filles et Garçons du classement général de la saison précédente.

Il n'y a pas d'obligation de participation en poule de Ligue pour les équipes qualifiées.

Un nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles ainsi qu'aux relais. Toutes les épreuves individuelles doivent être nagées deux fois.

Un club ne peut engager une nouvelle équipe que si toutes les précédentes sont complètes (quatre nageurs participant aux épreuves individuelles).

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutefois, et hors classement, des équipes mixtes ou entre plusieurs clubs pourront être engagées. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes classées ou non.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué.

Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition). Important : Les remplaçants devront faire l'objet d'une compétition à part.

## CLASSEMENTS SPÉCIFIQUES À LA COMPÉTITION

Pour être classé, chaque club doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais) et, dans ce cas, il peut présenter des équipes 2, 3, 4, etc. Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général. Le classement est établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chaque nageur, les points du relais ne sont pas doublés.

Le classement national des Interclubs Jeunes sera publié mi-juin dans son intégralité. Aucun classement provisoire ne sera produit au préalable. **Toute compétition remontée sur le serveur fédéral après le 27 mai ne sera pas prise en considération, sans aucun recours possible.**

Cette compétition entre dans le cadre des compétitions par équipes octroyant des points au classement national des clubs.

### CLASSEMENT NATIONAL DES CLUBS « CLASSEMENT DES COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES ».

Le classement final des interclubs se fera à l'addition des points obtenus par chaque équipe de club. Le premier club au classement cumulé des points par équipe totalise 1500 points.

Programme	
Matin	Après-midi
4 × (100 m 4 Nages individuel) filles	4 × (100 m 4 Nages individuel) garçons
100 m Nage Libre garçons	100 m Nage Libre filles
100 m Brasse filles	100 m Brasse garçons
100 m Dos garçons	100 m Dos filles
100 m Papillon filles	100 m Papillon garçons
4 × 200 m Nage Libre garçons	4 × 200 m Nage Libre filles

  

Récompenses
Une coupe aux trois premières Équipes, filles et garçons.

  

Droits d'engagements
8,00 Euros par Équipe.

  

Amende club, pour non-participation d'Officiels
Un Officiel par équipe engagée. Si le Jury est incomplet le Club organisateur facture une amende de 30,00 Euros par Officiel manquant.



19-05-2018	<b>Championnat de France Interclubs 2019 Avenirs</b>	Delle ?
Entrée piscine : 13h30	Réunion du Jury : 13h40	Évacuation du bassin : 14h25 Début des courses : 14h30
<b>Réunion Technique : J + 1 à 20h00 de la fin de la période des engagements</b>		

<b>Conditions d'accès :</b> Pour tout litige le spécial règlement FFN 2017-2018 fait foi.	
<b>Engagements</b>	<b>Résultats</b>
Proposition d'engagements sur Extranat à J moins 12	Envoi sur le serveur fédéral à J

### Préambule :

Compétition par équipes, les interclubs Avenirs sont conservés avec un aménagement des années d'âge. L'objectif est de permettre aux clubs en amont du groupe d'âge jeunes de mettre un pied à l'étrier pour une confrontation individuelle et collective, départementale ou régionale avec programme.

### CONTENU DU PROGRAMME <sup>(1<sup>er</sup> SEP)</sup> Épreuves individuelles (5 en filles et 5 en garçons)

50 m papillon, 50 m Dos, 50 m Brasse, 50 m Nage Libre (1 nageur par épreuve) et **100 m 4 nages** → tous les nageurs de chaque équipe nagent cette épreuve. *Classements au temps.*

### Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons)

4 × 50 m 4 Nages, 4 × 50 m Nage Libre. Chaque nageur dispute les deux relais. *Classements au temps.*

*NB : S'agissant d'une compétition par équipes, la règle des deux départs s'applique, conformément aux dispositions particulières de la FFN pour l'application des règlements techniques de la FINA.*

### Jury

Le jury est constitué par le club organisateur selon les règles FFN. Le ou les juges-arbitres devront figurer sur les listes des officiels validés pour la saison en cours.

### MODE DE PARTICIPATION

Tous les nageurs âgés de 10 ans et moins doivent être titulaires de l'ENF3 Pass'Compétition Natation Course.

Tout nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles (un 50 et le 100 4 nages) ainsi qu'aux deux relais.

Un club peut engager une nouvelle équipe à la seule condition que les précédentes soient complètes.

Chaque équipe sera composée de quatre nageurs. Toutefois, et hors classement, des équipes mixtes ou composées par plusieurs clubs pourront être engagées. Toutes les performances seront prises en compte sur le serveur fédéral, quelle que soit la configuration des équipes classées ou non.

À l'issue de la première épreuve, aucun changement/remplacement de nageur ne pourra être effectué. Une épreuve réservée au remplaçant de chaque équipe pourra être organisée (une seule course par nageur correspondant aux épreuves de la compétition). Important : Les remplaçants devront faire l'objet d'une compétition à part.

### CLASSEMENTS SPÉCIFIQUES À LA COMPÉTITION

Pour être classé, chaque club doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais) et, dans ce cas, il peut présenter des équipes 2, 3, 4, etc. Seules les équipes complètes sont comptabilisées pour un classement général. Le classement est établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chaque nageur, les points du relais ne sont pas doublés.

Le classement national des Interclubs Avenirs sera publié mi-juin, dans son intégralité. Aucun classement provisoire ne sera produit au préalable. **Toute compétition remontée sur le serveur fédéral après le 27**

**mai ne sera pas prise en considération, sans aucun recours possible.**

Cette compétition entre dans le cadre des compétitions par équipes octroyant des points au classement national des clubs.

**CLASSEMENT NATIONAL DES CLUBS « CLASSEMENT DES COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES ».**

Le classement final des interclubs se fera à l'addition des points obtenus par chaque équipe de club. Le premier club au classement cumulé des points par équipe totalise 1500 points.

<b>Programme</b>	
<b>Matin</b>	<b>Après-midi</b>
100 m 4 Nages filles	3 séries d'une session du Pass'Compétition
4 × 50 m Nage Libre garçons	100 m 4 Nages garçons
4 × 50 m Nage Libre filles	4 × 50 m Papillon filles
4 × 50 m Brasse garçons	4 × 50 m Papillon garçons
4 × 50 m Brasse filles	4 × 50 m 4 Nages filles
	4 × 50 m 4 Nages garçons

<b>Récompenses</b>
Une coupe aux trois premières Équipes, filles et garçons.

<b>Droits d'engagements</b>
8,00 Euros par Équipe.

<b>Amende club, pour non-participation d'Officiels</b>
Un Officiel par équipe engagée. Si le Jury est incomplet le Club organisateur facture une amende de 30,00 Euros par Officiel manquant.





24 - 25 novembre 2018	<b>Championnats Franc-Comtois, (ex départementaux)</b>	Lure
Entrée piscine : 8h00	Réunion du Jury : 8h10	Évacuation du bassin : 8h55 Début des courses : 9h00
Entrée piscine : 13h30	Réunion du Jury : 13h40	Évacuation du bassin : 14h25 Début des courses : 14h30
<b>Réunion Technique : J + 1 à 20h00 de la fin de la période des engagements</b>		

<b>Conditions d'accès.</b>	
Pour tout litige le spécial règlement FFN 2017-2018 fait foi. Catégories Juniors et plus	
<b>Engagements</b>	<b>Résultats</b>
Proposition d'engagements sur Extranat à J moins 12	Envoi sur le serveur fédéral à J

<b>Préambule</b>
<p>Pour une qualification au championnat d'hiver de Bourgogne-Franche-Comté, les temps réalisés lors de ce championnat départemental, doivent rentrer dans la grille des temps de ce championnat régional.</p> <p style="text-align: center;"><b>Contenu du programme</b> <sup>[1]</sup> <b>Épreuves individuelles (17 en dames et 17 en messieurs)</b></p> <p>50 m Nage Libre, 100 m Nage Libre, 200 m Nage Libre, 400 m Nage Libre, 800 m Nage Libre, 1500 m Nage Libre, 50 m Dos, 100 m Dos, 200 m Dos, 50 m Brasse, 100 m Brasse, 200 m Brasse, 50 m Papillon, 100 m Papillon, 200 m Papillon, 200 m 4 Nages, 400 m 4 Nages.</p> <p><b>Finales A et B toutes catégories</b> pour les 50 m, 100 m, quel que soit le nombre de nageurs ayant participé aux séries.</p> <p><b>Pour les 200 m, 400 m, 800 m et 1500 m Nage Libre : Classement au temps.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Jury</b></p> <p>L'organisation du jury est du ressort du club organisateur selon les règles FFN. Le juge-arbitre désigné doit être inscrit sur les listes des officiels pour la saison en cours.</p> <p style="text-align: center;"><b>Mode de participation</b></p> <p>Tous les nageurs juniors et plus, ils peuvent participer aux épreuves de leur choix.</p> <p style="text-align: center;"><b>Récompenses</b></p> <p>Podium toutes catégories, médailles aux 3 premiers de chaque course. Les nageurs étrangers licenciés dans un club de la région figurent en doublon sur le podium des épreuves individuelles et reçoivent une médaille.</p>



<b>Programme</b>	
<b>Samedi Matin</b>	<b>Dimanche Matin</b>
400 m Nage libre Messieurs	400 m Nage Libre Dames
50 m Papillon Dames	50 m Brasse Messieurs
50 m Papillon Messieurs	50 m Brasse Dames
100 m Brasse Dames	100 m Papillon Messieurs
100 m Brasse Messieurs	100 m Papillon Dames
400 m 4 Nages Dames	400 m 4 Nages Messieurs
200 m 4 Nages Messieurs	200 m 4 Nages Dames
50 m Nage Libre Dames	50 m Dos Messieurs
50 m Nage Libre Messieurs	50 m Dos Dames
100 m Dos Dames	100 m Nage Libre Messieurs
100 m Dos Messieurs	100 m Nage Libre Dames
200 m Nage Libre Dames	200 m Dos Messieurs
200 m Nage Libre Messieurs	200 m Dos Dames
<b>Samedi Apres midi</b>	<b>Dimanche Apres Midi</b>
50 m Papillon Dames Finales B,A	50 m Brasse Messieurs Finales B,A
50 m Papillon Messieurs Finales B, A	50 m Brasse Dames Finales B,A
100 m Brasse Dames Finales B, A	100 m Papillon Messieurs Finales B,A
100 m Brasse Messieurs B,A	100 m Papillon Dames Finales B,A
200 m Papillon Dames	200 m Brasse Messieurs
200 m Papillon Messieurs	200 m Brasse Dames
1 500 m Nage Libre Dames	800 m Nage Libre Messieurs
1 500 m Nage Libre Messieurs	800 m Nage Libre Dames
50 m Nage Libre Dames Finales B, A	50 m Dos Messieurs Finales B,A
50 m Nage Libre Messieurs Finales B,A	50 m Dos Dames Finales B,A
100 m Dos Dames Finales B,A	100 m Nage Libre Messieurs Finales B,A
100 m Dos Messieurs Finales B,A	100 m Nage Libre Dames Finales B,A
Relais 4x 50m 4N Mixtes	Relais 4 x50m NL Mixtes

### **Droits d'engagements**

6,00 Euros par journée et par nageur

### **Amende club, pour non-participation d'Officiels**

Un Officiel par club et par fraction de 10 nageurs (es) engagés (es). Si le Jury est incomplet le Club organisateur facture une amende de 30,00 Euros par Officiel manquant



19-01-2019 09-02-2019 23-03-2019 11-05-2019	<b>Circuit Régional Avenirs</b>	Gray Vesoul Besançon La Fayette Gray
Entrée piscine : 8h00	Réunion du Jury : 8h10	Évacuation du bassin : 8h55 Début des courses : 9h00
Entrée piscine : 13h30	Réunion du Jury : 13h40	Évacuation du bassin : 14h25 Début des courses : 14h30
<b>Réunion Technique : J + 1 à 20h00 de la fin de la période des engagements</b>		

<b>Conditions d'accès :</b>	
Pour tout litige le Programme de la Ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Natation fait foi. Les nageurs sont limités à 3 courses par journée.	
Catégories Avenirs titulaires du Pass'Compétition	
<b>Engagements</b>	<b>Résultats</b>
Proposition d'engagements sur Extranat à J moins 12	Envoi sur le serveur fédéral à J

<b>Programme 1<sup>o</sup> journée</b>	
Après-midi	Après-midi
Relais 4 x 25m Nage Libre Mixte	Session Pass'Compétition ?
50 m 2 nages (Papillon et Dos) filles	Relais 4 x 25 m Brasse mixte
50 m 2 nages (Papillon et Dos) garçons	50 m 2 nages (Brasse et crawl) filles
50 m 2 nages (Dos et Brasse) filles	50 m 2 nages (Brasse et crawl) garçons
50 m 2 nages (Dos et Brasse) garçons	50m Nage Libre Filles
Relais 4 x 25 m Dos mixte	50m Nage Libre Garçons
	Relais 4 x 25 m Papillon mixte

<b>Programme 2<sup>o</sup> journée</b>	
Après-midi	
5 séries d'une session Pass'Compétition	
100 m 4 Nages filles	
100 m 4 Nages garçons	
Relais 4 x 50 m Nage Libre Mixte	
200 m Nage Libre filles	
200 m Nage Libre garçons	

<b>Programme 3<sup>o</sup> journée</b>	
Après-midi	Après-midi
25 m Brasse filles	Session Pass'Compétition ?
25 m Dos garçons	25 m Brasse garçons
25 m Papillon filles	25 m Dos filles
25 m Crawl filles	25 m Papillon garçons
100 m 4 Nages garçons	25 m Crawl garçons
Relais 4 x 50 m Nage Libre Mixte	100 m 4 Nages filles
50 m Brasse filles	50 m Brasse garçons
50 m Dos filles	50 m Dos garçons
50 m Papillon filles	50 m Papillon garçons
50 m Crawl filles	50 m Crawl garçons

### Programme 4<sup>o</sup> journée

Après-midi	Après-midi
200 m Nage Libre filles	Session Pass'Compétition ?
100 m Dos garçons	200 m Nage Libre garçons
100 m Brasse filles	100 m Dos filles
100 m Papillon garçons	100 m Brasse garçons
100 m Nage Libre filles	100 m Papillon filles
100m 4 Nages Garçons	100 m Nage Libre garçons
Relais 4 × 50 m 4 Nages mixte	100m 4 Nages Filles

### Récompenses

Par journée, sur la meilleure performance réalisée à la table de cotation, pour chacune des années d'âges :  
1 médaille d'Or au 1<sup>er</sup>, une médaille d'Argent au 2<sup>o</sup> et 4 médailles de Bronze au 3<sup>o</sup>, 4<sup>o</sup>, 5<sup>o</sup> et 6<sup>o</sup>.

### Droits d'engagements

3,00 Euros par journée par nageur (es).

### Amende club, pour non-participation d'Officiels

Un Officiel par club et par fraction de 10 nageurs (es) engagés (es). Si le Jury est incomplet le Club organisateur facture une amende de 30,00 Euros par Officiel manquant.



20-01-2019 10-02-2019 24-03-2019 12-05-2019	<b>Circuit Régional Jeunes</b>	Noidans les Vesoul Valentigney ? Besançon La Fayette Montbéliard René Donzé
Entrée piscine : 8h00	Réunion du Jury : 8h10	Évacuation du bassin : 8h55 Début des courses : 9h00
Entrée piscine : 13h30	Réunion du Jury : 13h40	Évacuation du bassin : 14h25 Début des courses : 14h30
<b>Réunion Technique : J + 1 à 20h00 de la fin de la période des engagements</b>		

<b>Conditions d'accès :</b> Pour tout litige le Programme de la Ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Natation fait foi. Les nageurs sont limités à 5 courses par journée
---

<b>Engagements</b>	<b>Résultats</b>
Proposition d'engagements sur Extranat à J moins 12	Envoi sur le serveur fédéral à J

<b>Programme 1<sup>ère</sup> journée</b>	
Matin	Après-midi
400 m 4 Nages filles (J2 et 3)	800 m Nage Libre garçons (J2 et 3)
400 m 4 Nages garçons (J2 et 3)	800 m Nage Libre Filles (J2 et 3)
100 m Dos filles	100 m Dos garçons
100 m Nage Libre garçons	100 m Nage Libre filles
1500m Nage Libre Filles (J3)	1500m Nage Libre Garçons (J3)
50m Papillon Garçons	50m Papillon Filles
50m Brasse Filles	50 m Brasse garçons

<b>Programme 2<sup>o</sup> journée</b>	
Matin	Après-midi
400 m Nage Libre garçons	400 m Nage Libre filles
200 m Nage Libre filles	200 m Nage Libre garçons
50 m Dos filles	50 m Dos garçons
50 m Nage Libre garçons	50 m Nage Libre filles
200 m Brasse filles	200 m Brasse garçons
100 m Brasse garçons	100 m Brasse filles
200 m Dos garçons	200 m Dos filles
100m 4 Nages Filles	100 m 4 Nages Garçons
200 m 4 Nages garçons	200 m 4 Nages filles
100 m Papillon filles	100 m Papillon garçons
200m Papillon Garçons	200m Papillon Filles

<b>Programme 3<sup>o</sup> journée</b>	
Matin	Après-midi
400 m 4 Nages filles (J2 et 3)	800 m Nage Libre garçons (J2 et 3)
400 m 4 Nages garçons (J2 et 3)	800 m Nage Libre Filles (J2 et 3)
100 m Dos filles	100 m Dos garçons
100 m Papillon garçons	100 m Papillon filles
1500 m Nage Libre Filles (J3)	1500 m Nage Libre Garçons (J3)
50 m Nage Libre Garçons	50 m Nage Libre Filles
50 m Brasse Filles	50 m Brasse garçons

<b>Programme 4<sup>o</sup> journée</b>	
<b>Matin</b>	<b>Après-midi</b>
400 m Nage Libre garçons	400 m Nage Libre filles
200 m Nage Libre filles	200 m Nage Libre garçons
50 m Dos filles	50 m Dos garçons
50 m Papillon garçons	50 m Papillon filles
200 m Brasse filles	200 m Brasse garçons
100 m Brasse garçons	100 m Brasse filles
200 m Dos garçons	200 m Dos filles
100 m 4 Nages Filles	100 m 4 Nages Garçons
200 m 4 Nages garçons	200 m 4 Nages filles
100 m Nage Libre filles	100 m Nage Libre garçons

### **Récompenses**

Par journée, sur la meilleure performance réalisée à la table de cotation, pour chacune des années d'âges :  
1 médaille d'Or au 1<sup>er</sup>, une médaille d'Argent au 2<sup>o</sup> et 1 médaille de Bronze au 3<sup>o</sup>.

### **Droits d'engagements**

3,00 Euros par journée par nageur (es).

### **Amende club, pour non-participation d'Officiels**

Un Officiel par club et par fraction de 10 nageurs (es) engagés (es). Si le Jury est incomplet le Club organisateur facture une amende de 30,00 Euros par Officiel manquant.



07-04-2019	<b>Journées des Juniors et plus</b>	Pontarlier
------------	-------------------------------------	------------

Entrée piscine : 8h00	Réunion du Jury : 8h10	Évacuation du bassin : 8h55 Début des courses : 9h00
Entrée piscine : 13h30	Réunion du Jury : 13h40	Évacuation du bassin : 14h25 Début des courses : 14h30
<b>Réunion Technique : J + 1 à 20h00 de la fin de la période des engagements</b>		

<b>Conditions d'accès</b>	
Catégories : Juniors/Seniors et plus. Ouvert à tous les nageurs. Les nageurs qualifiés sur les compétitions interrégional et National seront classés hors classements.	
Engagements	Résultats
Proposition d'engagements sur Extranat à J moins 12	Envoi sur le serveur fédéral à J

<b>Préambule</b>
Permettre aux nageurs qui n'ont pas la possibilité de nager régulièrement, d'accéder à des compétitions.

<b>Programme</b>	
Matin	Après-midi
200 m Papillon Messieurs	200 m Papillon Dames
200 m Dos Dames	200 m Dos Messieurs
200 m Brasse Messieurs	200 m Brasse Dames
200 m Nage Libre Dames	200 m Nage Libre Messieurs
50 m Papillon Messieurs	50 m Papillon Dames
50 m Dos Dames	50 m Dos Messieurs
50 m Brasse Messieurs	50 m Brasse Dames
50 m Nage Libre Dames	50 m Nage Libre Messieurs
100 m Papillon Messieurs	100 m Papillon Dames
100 m Dos Dames	100 m Dos Messieurs
100 m Brasse Messieurs	100 m Brasse Dames
100 m Nage Libre Dames	100 m Nage Libre Messieurs
200 m 4 Nages Messieurs	100 m 4 Nages Dames
Relais 4 × 50 m Nage Libre Mixte	Relais 4 × 50 m 4 Nages Mixte

<b>Récompenses</b>
Trois médailles par course et par catégories (Juniors - Seniors et plus).

<b>Droits d'engagements</b>
3,00 Euros par journée par nageur (es).

<b>Amende club, pour non-participation d'Officiels</b>
Un Officiel par club et par fraction de 10 nageurs (es) engagés (es). Si le Jury est incomplet le Club organisateur facture une amende de 30,00 Euros par Officiel manquant.

## **Calendrier des meetings :**

- 13 et 14 Octobre 2018 : Meeting Annie Boyet, Lons le saunier, Toutes Catégories.
- 21 Octobre 2018 : 2° Meeting 4 nages de Delle, Delle, Toutes Catégories
- 18 Novembre 2018 : 9° Meeting jeunes du CNP, Pontarlier, catégories Jeunes et moins.
- 16 Décembre 2018 : Meeting de l'ASM, Montbéliard, Toutes catégories.
- 26 et 27 Janvier 2019 : 11° Meeting National et Qualificatif de Besançon, Besançon, catégories Jeunes et plus.
- 15, 16 et 17 Février 2019 : Meeting National du CNC, Chalon sur Saône, Catégories Juniors et plus.
- 9 et 10 Mars 2019 : Meeting de Montceau les mines, Montceau les mines, Catégories Juniors et plus.
- 12, 13 et 14 Avril 2019 : Meeting National des Jeunes du CNC, Chalon sur Saône, Catégories Jeunes et moins.
- 26 Mai 2019 : Meeting de Delle, Delle, Toutes Catégories.
- 1 et 2 Juin 2019 : Meeting de Belfort, Belfort, Toutes Catégories.
- 15 Juin 2019 : Meeting du Ludolac, Vaivre et Montoille, Toutes Catégories.



<b>Date à fixer entre les clubs</b>	<b>Pass'Compétition et préparation au Pass'Sports de l'Eau</b>	<b>Besançon ? Valdahon ? Pontarlier ?</b>
Entrée piscine : 13h30	Réunion du Jury : 14h35	Évacuation du bassin : 14h10 Début de la session : 14h15
<b>Réunion Technique : J + 1 à 20h00 de la fin de la période des engagements</b>		

<b>Conditions d'accès</b>	
Filles 10 ans et moins ■ Garçons 11 ans et moins	Titulaires du Pass'Sports de l'Eau pour la session du Pass'Compétition. Du Sauv'Nages pour la formation au Pass'Sports de l'Eau.
<b>Engagements</b>	<b>Résultats</b>
Proposition d'engagements sur fichier "Excel", (*) ou autre moyen à J moins 12 ■ Clôture J moins 4	Publication sur le Site Internet du Comité du Doubs de Natation

<b>Préambule</b>
<p>Le Comité du Doubs de Natation accompagne les clubs autour de la thématique de la pluridisciplinarité. Dans cette optique, il est proposé aux clubs de coordonner l'organisation de plusieurs demi-journées d'animation à vocation pluridisciplinaire. Le programme de ces demi-journées doit permettre de développer l'ensemble des habiletés motrices contenues dans les disciplines du test du Pass'sports de l'Eau.</p> <p>Ces demi-journées « d'animation » sont accessibles uniquement aux titulaires du test du Sauv'nage. Chaque club pourra également organiser des temps d'animation pluridisciplinaire en s'en s'inspirant ...</p> <p>Par délégation de la Ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Natation (LBFCN), Le Comité du Doubs de Natation (CDN) organise des sessions du Pass'Compétition. Mais aussi une « animation » de Formation. Peut-être géré par l'interface "Extranat-Pocket", <u>sans envoi</u> de résultats à la FFN ; (*) à voir avec le club organisateur qui déterminera la manière de gérer les programmes et résultats.</p>

<b>Programme</b>	
▶ 50 m Papillon/Dos.	▶ 50 m Crawl/Dos.
▶ 25 m Crawl (Départ dans l'eau, coulée passive).	▶ 100 m 4 Nages (le Pass'Compétition)
▶ 50 m Dos/Brasse	▶ Relais 4 × 50 m Crawl
▶ 25 m Dos (Départ dans l'eau, coulée passive).	▶ Relais 4 × 50 m 4 Nages
▶ 50 m Brasse/Crawl	

**Nombre de courses par nageur (es) :** Chaque nageur ou nageuse est autorisé à nager au maximum trois épreuves individuelles.

<b>Récompenses</b> (offertes par le Comité du Doubs)
1 médaille d'Or au 1 <sup>er</sup> , une médaille d'Argent au 2 <sup>o</sup> et trois médailles de Bronze au 3 <sup>o</sup> , 4 <sup>o</sup> et 5 <sup>o</sup> Or, Argent et Bronze pour les 3 premières équipes des relais

<b>Droits d'engagements</b>
Pas de droits d'engagements pour cette préparation au Pass'Sports de l'Eau, et cette session du Pass'Compétition.

<b>Amende club, pour non-participation d'Officiels</b>
Un Officiel par club et par fraction de 10 nageurs (es) engagés (es). Si le Jury est incomplet le Club Organisateur facture une amende de 30,00 Euros par Officiel manquant.

<b>Divers</b>
Le goûter du Pass'Sport de l'Eau sera pris en charge, <u>sur présentation de la facture</u> , par le Comité du Doubs de Natation.

## Les sessions du Pass'Sports de l'Eau



Pour faciliter au maximum le travail de nos Clubs, qui tous ne sont pas prêts au même moment, pour l'organisation d'une session (dans le respect du cadre strict de l'École de Natation Française (ENF 2)). L'initiative est laissée aux clubs : Lorsqu'ils sont prêts, charge à eux de réserver et d'organiser dans la piscine de leur choix, avec les Évaluateurs en nombre suffisant.

Simplement, ces organisateurs locaux solliciteront le Comité du Doubs de Natation pour parution sur l'agenda du Site Internet. Les Clubs qui s'invitent viendront avec leurs Évaluateurs (ENF 2) en nombre suffisant.

## Le Pass'Compétition

(\*) Pour les jeunes désirant valider ce test du Pass'Compétition, une session pourra être proposée en début d'après-midi des compétitions départementales. Cinq séries maximum seront à chaque fois possibles lors des Natathlons des Avenirs. Les Éducateurs doivent se présenter au Secrétariat du Club l'organisateur, à l'heure d'entrée piscine avec les documents nécessaires pré remplis. Bien-sûr d'avoir prévenu par Mèl l'Organisateur, et avant la fin de la période des engagements. Mais aussi d'avoir obtenu au préalable l'accord de la Directrice Technique Régionale, Séverine Rosset, et de s'être assuré de la participation d'Évaluateur ENF 3, en nombre suffisant.



### Amende club, pour non-participation d'Évaluateur

Un Évaluateur par club pour 4 à 5 enfants présentés, puis un Évaluateur supplémentaire par tranche de 5 enfants supplémentaires. Si le Jury est incomplet le Club organisateur facture une amende de 30,00 Euro par Évaluateur manquant.



## L'École de Natation Française, un concept autour de 3 étapes incontournables

- **Sauv'Nage**: Pour acquérir des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau.
- **Pass'Sports de l'eau** : Pour découvrir 5 disciplines sportives (water-polo, natation artistique, plongeon, nage avec palmes, natation course) de la natation à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur.
- **Pass'Compétition** : Pour s'orienter vers les pratiques compétitives dans la discipline de son choix.

Après la validation du Sauv'Nage, l'étape avant la délivrance du Pass'Compétition, est donc le Pass'Sports de l'Eau dont les sessions sont du ressort du Comité du Doubs de Natation. Le Pass'Sports de l'eau permet de découvrir cinq disciplines aquatiques accédant à la construction du nageur, de s'initier aux cinq disciplines aquatiques fédérales, participant à la construction du nageur. Pour obtenir son Pass'Sports de l'Eau. Désormais l'enfant doit préparer les tests des cinq disciplines, mais en présenter et réussir le jour de la session au moins trois).

La licence fédérale est obligatoire. Les clubs devront générer leurs licences en ligne et transmettre à la Ligue de Bourgogne Franche-Comté de Natation, ainsi que leur paiement, afin que celui-ci puisse oblitérer les licences avant les engagements.

### **Nous rappelons que les nageurs engagés doivent être en capacité de réussir les tests.**

Pour les organisations des sessions de passages de tests Pass'Sports de l'eau, les clubs doivent transmettre la liste des nageurs, par courriel à l'adresse de l'organisateur, au moins 2 jours avant la date prévue dans le programme du département.

Les fiches individuelles pré-remplies sont à remettre au secrétariat dès le début de la session. Modèle en fin du présent chapitre. Les engagements sont gratuits.

### **Le Jury**

Les membres du jury sont des personnes formées et possédant le titre d'évaluateur ou d'assistant évaluateur. Ils doivent se présenter au délégué de l'École de Natation Française (ENF) dès l'ouverture des portes.

Chaque club doit présenter au moins un évaluateur ENF 2 et un assistant ENF 2 par tranche de dix nageurs inscrits. (Exemple : Pour quatre nageurs inscrits : Un évaluateur et un assistant évaluateur.

### **L'organisation des tests ENF**

Il n'y a pas d'échauffement.

Chaque nageur peut être évalué par un ou plusieurs évaluateurs et des assistants évaluateurs.

Les conditions de passages des tests doivent être conformes aux préconisations du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA).

Les tests doivent être réalisés de manière autonome. Il n'y a pas de classement.

Le secrétariat doit être opérationnel pour délivrer, sur place en fin de session, les documents Pass'Sports de l'eau.

Durée d'une session : 2h00 à 2h30 au maximum.

### **Les résultats**

Concernant le Pass'Sports de l'eau, le Référent Départemental (avec l'aide du Club organisateur de la session) doit rendre le document "Excel" à la Ligue de Bourgogne Franche-Comté, puis il doit enregistrer la session de résultats sur l'interface Extranat. Nota, la version papier permet d'avoir une preuve que les jeunes ont bien passé et réussi les épreuves dans le cas où il y aurait un problème sur l'interface Extranat. Le rôle du Référent est donc :

- De vérifier que le nombre d'engagés pour chaque session = 40 nageurs maximum.
- De faire réaliser les diplômes « Pass'Sports de l'eau » avec le soutien du club organisateur.
- De s'assurer, dans le cas d'une réussite du nageur au test, de la remise des diplômes.

Pass'Sports de l'eau » à l'issue de la (dernière) session de test.

- De contrôler à ce que le « goûter » obligatoire soit mis en place. Nota cette collation est à la charge du Comité du Doubs de Natation qui remboursera sur présentation des factures.

- D'enregistrer les résultats des nageurs sur l'interface Extranat.
- De faire l'envoi du document "Excel" de compte rendu des sessions à la Ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Natation (LBFCN) pour archivage.

### **Matériels**

Pour les Pass'Sports de l'eau nage avec palmes, les nageurs doivent se présenter aux épreuves avec leur propre matériel. Pour le Pass'Sports de l'eau plongeon, les organisateurs doivent s'assurer de la mise à disposition de tapis et de planche pour la partie à sec des épreuves.

### **Organisation d'une session**

Deux jours avant la session les clubs participants envoient au Club organisateur un fichier "Excel" pour l'engagement de ses nageurs au Pass'Sports de l'eau, fichier élaboré de la manière suivante :

NOM, Prénom, club, année de naissance, sexe, n° de licence, et de cocher les cases correspondantes à la participation des nageurs aux épreuves du Pass'Sports de l'eau.

Dans leurs convocations les Clubs prévoient d'indiquer : Serviettes de bain peignoirs ! Cela dans le but évident de faire patienter les jeunes au chaud !

### **Charge du Club organisateur**

A l'heure d'entrée piscine les Clubs donnent au secrétariat les feuilles individuelles de passages de tests, Cf. ci-après.

- Charge à l'organisateur de les distribuer : Par atelier, classement alphabétique.
- Egalement l'organisateur prépare les documents passeports qui lui sont aussi remis, par les Clubs, à l'heure d'entrée piscine. Ne rien remplir concernant les épreuves proprement dites.
- A l'heure d'entrée piscine, les 3 ateliers seront clairement identifiés (pancartes visibles de la sortie des vestiaires), avec par atelier, une table, 2 chaises, 3 stylos. Plan de la piscine en configuration session.

Prévoir une chambre d'appel avec, une table, chaises et stylos pour l'implantation d'un secrétariat général.

Sur chaque Poste de travail de passages de tests, il faudra :

Un Officiel secrétaire du test (Qui écrit lisiblement ... Pattes de mouches s'abstenir (Variante : J'ai oublié mes lunettes) Etc. Et évidemment un Evalueur dûment agréé.

### **Déroulement de la session**

- Par Club, il faut impérativement un ou deux Éducateurs supplémentaires, qui s'occupent exclusivement des nageurs, sans d'aucune façon interférer dans le jury.
- Les Évaluateurs devront tous porter un tee-shirt distinctif, par exemple identiquement aux Jurys des compétitions de Natation Course ...
- Suivant un ordonnancement à définir ? Les enfants tournent par groupes distinctifs entre les différents ateliers.
- Régulièrement le secrétariat général est aussitôt « alimenté » avec les feuilles de tests et pour préparation des documents Passeports. Les assistants scripts de la chambre d'appel et/ou des ateliers s'arrangent entre eux pour alimenter régulièrement le secrétariat général de la chambre d'appel.
- Une fois le travail terminé, les différents évaluateurs des différents ateliers passeront par ce secrétariat général/chambre d'appel afin de signer les documents de l'épreuve qu'ils ont fait passer.

**De prévoir, une cérémonie protocolaire pour la remise des documents aux récipiendaires.**

## **Cahier des charges, club organisateur**

- Les compétitions sont préparées sur Extranat par le Comité du Doubs de Natation.
- Le Club recevant la compétition se chargera de la gestion informatique sur place et devra transmettre le soir même les résultats au Comité du Doubs de Natation à la Ligue de Bourgogne Franche-Comté, à la Presse (pour 22h00 dernier délai), et aux Clubs participants.
- Les compétitions seront gérées via l'interface Extranat pour les engagements et la gestion.

### **Le club organisateur s'engage :**

- A respecter ce guide de l'organisateur ainsi que le programme et le règlement de la compétition. A assurer le secrétariat et la gestion informatique.

Modalités d'envoi des engagements :

- Les engagements sont à saisir et envoyer par l'interface Extranat en respectant la date limite.

### **Sécurité :**

Seuls les nageurs engagés à la compétition peuvent accéder au bassin.

### **Récompenses :**

Le Club organisateur n'oublie pas la matérialisation physique d'un podium, et le personnel pour l'animer. Le club organisateur en liaison avec le Responsable Sportif Départemental réalise le programme minuté pour diffusion dès que possible (Le mercredi précédant la compétition) sur le Site Internet du Comité du Doubs : <http://doubs.ffnatation.fr/script/index.php> ; cela avec horaires des courses et des cérémonies protocolaires.

### **Informatique et résultats :**

Les clubs utiliseront exclusivement le logiciel Extranat, dans sa version la plus récente, pour l'envoi de leurs engagements et la gestion des compétitions.

Pour une compétition d'une durée raisonnable et afin de ne pas nuire aux performances de vos nageurs nous vous demandons de responsabiliser vos Entraîneurs et vos nageurs vis-à-vis des engagements. Les forfaits de dernière minute retardent le début ; alors qu'ils peuvent être déclarés dès que possible ... La veille ? ...

Il est demandé aux Clubs organisateurs de respecter l'intitulé exact et les règlements de la compétition tels que définis dans les pages concernées. En cas de problème lors de la programmation de la compétition sur Extranat, souhaitée le plutôt possible, le Club organisateur se mettra en liaison avec le Responsable Sportif.

Tout éventuel changement à l'écrit de base du présent programme fera l'objet d'une information à tous les Clubs, d'une correction de l'exemplaire téléchargeable du Site Internet du Comité du Doubs de Natation.

Les Clubs organisateurs auront les moyens de reproductions nécessaires pour assurer l'affichage des programmes et résultats, sans oublier un exemplaire remis à chaque club, et à chaque membre du Jury.

Afin d'assurer l'équité sportive et avoir une base de performances la plus fiable possible, il est demandé aux Clubs organisateurs d'être particulièrement vigilants quant à la saisie des résultats, et d'indiquer tous les temps de passages, forfaits et disqualifications.

Les Clubs organisateurs garderont deux semaines, les fiches de courses et de disqualifications de la compétition. Nota : S'ils le jugent nécessaire, et en fin de réunion, le Juge Arbitre et/ou le Délégué Officiel pourra, à des fins de contrôles et en liaison directe avec le secrétariat et le responsable sportif, effectuer sur place la saisine des fiches de nages et de disqualifications.

### **Adresses pour diffusions des résultats**

**Quotidiens:** [lorsportsfcbes@estrepublikain.fr](mailto:lorsportsfcbes@estrepublikain.fr), [mcoralie@wanadoo.fr](mailto:mcoralie@wanadoo.fr),

**Ligue de Bourgogne Franche-Comté de Natation :** [ligue@natationbfc.fr](mailto:ligue@natationbfc.fr)

**Comité du Doubs de Natation :** [comite-du-doubs-de-natation@orange.fr](mailto:comite-du-doubs-de-natation@orange.fr)

**Directrice Technique Régionale (DTR) : Séverine Rosset :** [rossetseve@gmail.com](mailto:rossetseve@gmail.com)